

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI SE-GUGUS 01 KECAMATAN PITU KABUPATEN NGAWI

Fajar Arrohman*, Sasminta Christina Yuli Hartati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*e-mail: fajararrohman@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian pendidikan keseluruhan, pada hakekatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas jasmani tersebut dapat diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik, fungsional dan kebugaran jasmani peserta didik. Tes kebugaran jasmani merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh guru untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi dengan jumlah 105 siswa. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan instrumen TKJI untuk usia 10-12 tahun yaitu tes lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari jarak sedang 600 meter. Perhitungan data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan statistik kuantitatif. Disimpulkan bahwa siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali, hal ini dibuktikan dari hasil analisis statistik yaitu dengan nilai persentase 57,14%.

Kata kunci : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa

Abstract

Physical, Sports, and Health Education is a part of a education. It is essentially a process of interaction between students and environment which is managed through systematic physical activities for whole person development. Those physical activities can be interpreted as students activities that develop their motoric and functional skills and physical fitness. Physical fitness test is one of the means available to examine the students physical fitness level. The purpose of this study is to assess the physical fitness level of grade V students of Elementary Schools in the 01 Cluster, Pitu District, Ngawi Regency. The subjects of this study are students of grade V in Elementary Schools in the 01 Cluster, Pitu District, Ngawi Regency, with total of 105 students. This research is a non experiment research using TKJI instrument given to students ranging from 10 – 12 years old. The test items 40 m sprint test, pull-up test, 30 secs sit-up test, vertical jump test, and 600 m run test. The data collected was then analyzed by using quantitative statistical approach. In conclusion, that grade V students in Elementary Schools in the 01 Cluster, Pitu District, Ngawi Regency have poor physical fitness level. It can be seen from the result of statistic analysis data with percentage of 57,14%.

Keywords : Physical Fitness Level Survey, Students

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian pendidikan keseluruhan, pada hakekatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani

secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas jasmani tersebut dapat diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik, fungsional dan kebugaran jasmani peserta didik. Prinsip-prinsip pembelajaran pendidikan

jasmani yang dikembangkan haruslah dapat memacu pada pengembangan dan peningkatan kualitas kemampuan unsur-unsur kognitif, afektif dan psikomotorik.

Menurut Hartono, dkk (2013: 6) Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme dan lain-lain.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa guru PJOK yang ada di Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi dengan Bapak Syamsul Hadi selaku Guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Dumplengan 1, Ibu Sri Mei Yudi Artati Ningsih selaku Guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Dumplengan 2, Bapak Bambang Agus Herianto selaku Guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Selopuro 1, Bapak Sunarto selaku Guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Selopuro 2, Ibu Sri Sugiyari selaku Guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Pitu 1, Bapak Purwahyudi selaku Guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Pitu 2 dan Ibu Umi Salamah selaku Guru PJOK Sekolah Dasar Negeri Pitu 3 mengatakan bahwa mereka belum pernah melaksanakan pengecekan tingkat kebugaran jasmani, dikarenakan para guru tersebut kurang begitu memahami dan mengerti dengan pelaksanaan tes kebugaran jasmani sehingga mereka berpendapat bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam kegiatan pembelajaran yang mereka ajarkan sehari-hari. Sesuai dengan hasil observasi dan wawancara di atas maka peneliti akan melaksanakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani pada Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi.

Pengecekan kebugaran jasmani dapat menggunakan tes sebagai berikut: tes kebugaran dengan menggunakan *Balke Test* atau Tes Jalan-Lari 15 menit, *Multistage Fitness Test* (MFT), *Harvard Test* atau tes naik turun bangku, Tes Kebugaran Jasmani Lari 2,4 Km, Tes Kebugaran jasmani Lari 12 Menit dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam penelitian ini peneliti memilih menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dikarenakan tes ini memiliki item-item tes dengan format *battery test* yang terdiri dari lari cepat (*sprint*), gantung siku tekuk (*pull-up*), baring duduk (*sit-up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak sedang yang efektif untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik, mulai dari kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung, daya tahan paru-paru dan pembuluh darah peserta didik dengan norma penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 Tahun.

Peneliti memilih melakukan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi dikarenakan letaknya yang memiliki topografi berupa dataran tinggi berkapur dan tanah datar yang berdekatan dengan tepi sungai bengawan Solo, serta kurangnya pemahaman para guru yang mengajar PJOK dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang mereka anggap tes kebugaran jasmani sudah masuk dalam proses pembelajaran sehari-hari. Dari beberapa sekolah yang ada di Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi yaitu Sekolah Dasar Negeri Selopuro 1 dan Sekolah Dasar Negeri Selopuro 2 merupakan sekolah yang memiliki banyak prestasi baik dibidang akademik maupun non-akademik dibandingkan dengan sekolah lain yang ada di Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi. Namun di Sekolah Dasar Negeri Selopuro 2 lebih menonjol dibidang non-akademiknya dibandingkan dengan prestasi akademiknya, terutama dibidang olahraga antar sekolah baik ditingkat Kecamatan maupun Kabupaten. Bahkan beberapa siswa Sekolah Dasar Negeri Selopuro 2 pernah mengikuti kualifikasi sepakbola diajang Aqua Danone *Nations Cup* Regional Jawa Timur 2016 dan lolos sampai babak 16 besar.

Berdasarkan uraian latar belakang yang dijelaskan di atas maka peneliti mengadakan suatu penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi”.

METODE

Sesuai dengan permasalahan yang dijelaskan di atas, jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksu, (2012: 13) penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 105 siswa yang diperoleh dari keseluruhan siswa kelas V (lima) SD Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu, Kabupaten Ngawi yang terdiri dari 7 Sekolah dengan rincian SDN Dumplengan 1 berjumlah 22 siswa, SDN Dumplengan 2 berjumlah 11 siswa, SDN Selopuro 1 berjumlah 12 siswa, SDN Selopuro 2 berjumlah 25 siswa, SDN Pitu 1 berjumlah 21 siswa, SDN Pitu 2 berjumlah 5 siswa, SDN Pitu 3 berjumlah 9 siswa.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan untuk mengambil data dari siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi dan dibantu oleh

mahasiswa yang telah lulus mata kuliah tes dan pengukuran penjasor. 1 observer sebagai pengawas dites lintasan 40 meter, 2 observer sebagai pengawas dites gantung siku tekuk, 2 observer sebagai pengawas dites baring duduk 30 detik, 1 observer sebagai pengawas dites loncat tegak, 1 observer sebagai pengawas dites 600 meter.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan kelompok umur 10 s/d 12 tahun yang terdiri dari beberapa rangkaian tes diantaranya tes lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter. Menurut Kemendiknas, (2010: 1-25) dalam lokakarya kesegaran jasmani tahun 1984 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia.

Teknik analisis data dalam penelitian ini diperoleh dari perhitungan manual dan dianalisis melalui SPSS IBM 20. Teknik analisis data yang digunakan untuk mencari data yaitu : mean, standar deviasi dan presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti akan membahas tentang hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu tentang Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi. Data yang akan disajikan adalah data yang diperoleh dari tes dan pengukuran pada masing-masing subjek penelitian yaitu tes lari cepat 40 meter (*sprint*), tes gantung siku tekuk (*pull-up*), tes baring duduk 30 detik (*sit-up*), tes loncat tegak (*vertical jump*) dan tes lari jarak sedang 600 meter dalam instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Data diolah dengan menggunakan perhitungan manual dan menggunakan program *statistical package for social science* (SPSS) for windows evaluation 20.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Dumplengan 1

No.	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Nilai Rata-rata
1.	Lari 40 Meter	7,4	12,3	9,6	1,6
2.	Gantung Siku Tekuk	1	26	4,2	1,5
3.	Baring Duduk 30 Detik	0	20	8,8	2,5
4.	Loncat Tegak	14	36	24,6	2,9
5.	Lari 600 Meter	3,31	4,55	4,08	1,27
Jumlah Nilai Rata-rata					9,77

Pada tabel 1 di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Dumplengan 1 yaitu untuk lari 40 meter dengan

waktu minimal 7,4 detik, maksimal 12,3 detik, *mean* 9,6 detik, dengan nilai rata-rata 1,6. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 1 detik, maksimal 26 detik, *mean* 4,2 detik, dengan nilai rata-rata 1,5. Tes baring duduk 30 detik dengan hasil minimal 0 kali, maksimal 20 kali, *mean* 8,8 kali, dengan nilai rata-rata 2,5. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 14 cm, maksimal 36 cm, *mean* 24,6 cm, dengan nilai rata-rata 2,9. Tes lari 600 meter dengan hasil minimal 3,31 menit/detik, maksimal 4,55 menit/detik, *mean* 4,08 menit/detik, dengan nilai rata-rata 1,27. Sehingga jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 9,77.

Tabel 2. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Dumplengan 1

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	2	9,09%
4	Kurang (K)	7	31,81%
5	Kurang Sekali (KS)	13	59,09%

Dari tabel 2 di atas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Dumplengan 1 yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 2, dengan persentase 9,09%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 7, dengan persentase 31,81%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 13, dengan persentase 59,09%.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Dumplengan 2

No.	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Nilai Rata-rata
1.	Lari 40 Meter	8,2	13	9,9	1,4
2.	Gantung Siku Tekuk	1	16	8,1	2,1
3.	Baring Duduk 30 Detik	0	13	5,2	1,7
4.	Loncat Tegak	20	31	25,8	3,0
5.	Lari 600 Meter	3,23	4,52	3,93	1,25
Jumlah Nilai Rata-rata					9,45

Pada tabel 3 di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Dumplengan 2 yaitu untuk lari 40 meter dengan waktu minimal 8,2 detik, maksimal 13 detik, *mean* 9,9 detik, dengan nilai rata-rata 1,4. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 1 detik, maksimal 16 detik, *mean* 8,1 detik, dengan nilai rata-rata 2,1. Tes baring duduk 30 detik dengan hasil minimal 0 kali, maksimal 13 kali, *mean* 5,2 kali, dengan nilai rata-rata 1,7. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 20 cm, maksimal 31 cm, *mean* 25,8 cm,

dengan nilai rata-rata 3,0. Tes lari 600 meter dengan hasil minimal 3,23 menit/detik, maksimal 4,52 menit/detik, *mean* 3,93 menit/detik, dengan nilai rata-rata 1,25. Sehingga jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 9,45.

Tabel 4. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Dumlengan 2

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	0	0%
4	Kurang (K)	6	54,54%
5	Kurang Sekali (KS)	5	45,45%

Dari tabel 4 di atas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Dumlengan 2 yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 6, dengan persentase 54,54%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 5, dengan persentase 45,45%.

Tabel 5. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Selopuro 1

No.	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Nilai Rata-rata
1.	Lari 40 Meter	8,5	12,2	9,9	1,4
2.	Gantung Siku Tekuk	0	18	2,1	1,3
3.	Baring Duduk 30 Detik	0	14	7,4	2,4
4.	Loncat Tegak	19	33	26,3	2,3
5.	Lari 600 Meter	3,52	6,13	4,58	1,1
Jumlah Nilai Rata-rata					8,5

Pada tabel 5 di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Selopuro 1 yaitu untuk lari 40 meter dengan waktu minimal 8,5 detik, maksimal 12,2 detik, *mean* 9,9 detik, dengan nilai rata-rata 1,4. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 0 detik, maksimal 18 detik, *mean* 2,1 detik, dengan nilai rata-rata 1,3. Tes baring duduk 30 detik dengan hasil minimal 0 kali, maksimal 14 kali, *mean* 7,4 kali, dengan nilai rata-rata 2,4. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 19 cm, maksimal 33 cm, *mean* 26,3 cm, dengan nilai rata-rata 2,3. Tes lari 600 meter dengan hasil minimal 3,52 menit/detik, maksimal 6,13 menit/detik, *mean* 4,58 menit/detik, dengan nilai rata-rata 1,1. Sehingga semua jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 8,5.

Tabel 6. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Selopuro 1

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	0	0%
4	Kurang (K)	4	33,33%
5	Kurang Sekali (KS)	8	66,66%

Dari tabel 6 di atas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Selopuro 1 yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 4, dengan persentase 33,33%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 8, persentase 66,66%.

Tabel 7. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Selopuro 2

No.	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Nilai Rata-rata
1.	Lari 40 Meter	7,5	11,3	9,0	1,8
2.	Gantung Siku Tekuk	0	17	5,7	1,8
3.	Baring Duduk 30 Detik	3	16	11,2	2,9
4.	Loncat Tegak	20	39	29,3	2,5
5.	Lari 600 Meter	3,29	5,54	4,15	1,44
Jumlah Nilai Rata-rata					10,44

Pada tabel 7 di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Selopuro 2 yaitu untuk lari 40 meter dengan waktu minimal 7,5 detik, maksimal 11,3 detik, *mean* 9,0 detik, dengan nilai rata-rata 1,8. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 0 detik, maksimal 17 detik, *mean* 5,7 detik, dengan nilai rata-rata 1,8. Tes baring duduk 30 detik dengan hasil minimal 3 kali, maksimal 16 kali, *mean* 11,2 kali, dengan nilai rata-rata 2,9. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 20 cm, maksimal 39 cm, *mean* 29,3 cm, dengan nilai rata-rata 2,5. Tes lari 600 meter dengan hasil minimal 3,29 menit/detik, maksimal 5,54 menit/detik, *mean* 4,15 menit/detik, dengan nilai rata-rata 1,44. Sehingga jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 10,44.

Tabel 8. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Selopuro 2

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	3	12%
4	Kurang (K)	12	48%
5	Kurang Sekali (KS)	10	40%

Dari tabel 8 di atas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Selopuro 2 yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 3, dengan persentase 12%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 12, persentase 48%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 10, dengan persentase 40%.

Tabel 9. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 1

No.	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Nilai Rata-rata
1.	Lari 40 Meter	8	11,7	9,4	1,3
2.	Gantung Siku Tekuk	0	21	4,4	1,5
3.	Baring Duduk 30 Detik	0	16	7,4	2,0
4.	Loncat Tegak	12	34	26,5	1,86
5.	Lari 600 Meter	3,3	5,58	4,22	1,29
Jumlah Nilai Rata-rata					7,95

Pada tabel 9 di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 1 yaitu untuk lari 40 meter dengan waktu minimal 8 detik, maksimal 11,7 detik, *mean* 9,4 detik, dengan nilai rata-rata 1,3. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 0 detik, maksimal 21 detik, *mean* 4,4 detik, dengan nilai rata-rata 1,5. Tes baring duduk 30 detik dengan hasil minimal 0 kali, maksimal 16 kali, *mean* 7,4 kali, dengan nilai rata-rata 2,0. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 12 cm, maksimal 34 cm, *mean* 25 cm, dengan nilai rata-rata 1,86. Tes lari 600 meter dengan hasil minimal 3,3 menit/detik, maksimal 5,58 menit/detik, *mean* 4,22 menit/detik, dengan nilai rata-rata 1,29. Sehingga semua jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 7,95.

Tabel 10. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 1

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	0	0%
4	Kurang (K)	5	23,80%
5	Kurang Sekali (KS)	16	76,19%

Dari tabel 10 di atas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 1 yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah

siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 0, persentase 0%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 5, dengan persentase 23,80%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 16, dengan persentase 76,19%.

Tabel 11. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 2

No.	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Nilai Rata-rata
1.	Lari 40 Meter	8,6	10,2	9,4	1,4
2.	Gantung Siku Tekuk	0	11	4,2	1,4
3.	Baring Duduk 30 Detik	4	15	7,8	2,6
4.	Loncat Tegak	22	33	26,6	2,2
5.	Lari 600 Meter	4,03	5,17	4,4	1,2
Jumlah Nilai Rata-rata					8,8

Pada tabel 11 di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 2 yaitu untuk lari 40 meter dengan waktu minimal 8,6 detik, maksimal 10,2 detik, *mean* 9,4 detik, dengan nilai rata-rata 1,4. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 0 detik, maksimal 11 detik, *mean* 4,2 detik, dengan nilai rata-rata 1,4. Tes baring duduk 30 detik dengan hasil minimal 4 kali, maksimal 15 kali, *mean* 7,8 kali, dengan nilai rata-rata 2,2. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 22 cm, maksimal 33 cm, *mean* 26,6 cm, dengan nilai rata-rata 2,2. Tes lari 600 meter dengan hasil minimal 4,03 menit/detik, maksimal 5,17 menit/detik, *mean* 4,4 menit/detik, dengan nilai rata-rata 1,2. Sehingga jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 8,8.

Tabel 12. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 2

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	0	0%
4	Kurang (K)	1	20%
5	Kurang Sekali (KS)	4	80%

Dari tabel 12 di atas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 2 yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Kurang (K)

jumlah siswa 1, dengan persentase 20%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 4, dengan persentase 80%.

Tabel 13. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 3

No.	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Nilai Rata-rata
1.	Lari 40 Meter	7,4	10,9	8,9	1,7
2.	Gantung Siku Tekuk	0	17	8,8	1,9
3.	Baring Duduk 30 Detik	2	20	10,6	2,6
4.	Loncat Tegak	23	38	30,2	2,7
5.	Lari 600 Meter	3,45	5,18	3,9	1,0
Jumlah Nilai Rata-rata					9,8

Pada Tabel 13 di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 3 yaitu untuk lari 40 meter dengan waktu minimal 7,4 detik, maksimal 10,9 detik, *mean* 8,9 detik, dengan nilai rata-rata 1,7. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 0 detik, maksimal 17 detik, *mean* 8,8 detik, dengan nilai rata-rata 1,9. Tes baring duduk 30 detik dengan hasil minimal 2 kali, maksimal 20 kali, *mean* 10,6 kali, dengan nilai rata-rata 2,6. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 23 cm, maksimal 38 cm, *mean* 30,2 cm, dengan nilai rata-rata 2,7. Tes lari 600 meter dengan hasil minimal 3,45 menit/detik, maksimal 5,18 menit/detik, *mean* 3,9 menit/detik, dengan nilai rata-rata 1. Sehingga jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 9,8. Tabel 14 Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 3

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	1	11,11%
4	Kurang (K)	4	44,44%
5	Kurang Sekali (KS)	4	44,44%

Dari tabel 14 di atas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pitu 3 yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 1, dengan persentase 11,11%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 4, dengan persentase 44,44%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 4, persentase 44,44%.

Tabel 4.15 Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi

No.	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Nilai Rata-rata
1.	Lari 40 Meter	7,4	13	9,4	1,5
2.	Gantung Siku Tekuk	0	26	5,2	1,6
3.	Baring Duduk 30 Detik	0	20	8,6	2,4
4.	Loncat Tegak	12	39	26,7	2,5
5.	Lari 600 Meter	3,23	6,13	4,2	1,34
Jumlah Nilai Rata-rata					9,34

Pada tabel 15 di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi yaitu untuk lari 40 meter dengan waktu minimal 7,4 detik, maksimal 13 detik, *mean* 9,4 detik, dengan nilai rata-rata 1,5. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 0 detik, maksimal 26 detik, *mean* 5,2, dengan nilai rata-rata 1,6. Tes baring duduk 30 detik dengan hasil minimal 0, maksimal 20 kali, *mean* 8,6 kali, dengan nilai rata-rata 2,4. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 12 cm, maksimal 39 cm, *mean* 26,7 cm, dengan nilai rata-rata 2,5. Tes lari 600 meter dengan hasil minimal 3,23 menit/detik, maksimal 6,13 menit/detik, *mean* 4,2 menit/detik, dengan nilai rata-rata 1,34. Sehingga jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 9,34.

Tabel 16 Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	6	5,71%
4	Kurang (K)	39	37,14%
5	Kurang Sekali (KS)	60	57,14%

Dari tabel 16 di atas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 6, dengan persentase 5,71%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 39, dengan persentase 37,14%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 60, dengan persentase 57,14%.

Pembahasan berikut menyajikan tentang hasil penelitian tentang “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi” yang dilakukan pada tanggal 26 Februari 2018 sampai tanggal 1 Maret 2018.

Sesuai dengan apa yang telah dijelaskan di Bab 1 dan Bab 2 mengenai status kebugaran jasmani yang ingin diketahui pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi dengan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) di mana didalamnya terdapat 5 rangkaian tes dengan format *battery* tes, yang terdiri dari tes lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari jarak sedang 600 meter.

Berdasarkan perhitungan dari hasil tes TKJI menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi memiliki hasil yang kurang sekali. Menurut peneliti itu dikarenakan kurangnya pemahaman para guru yang mengajar PJOK dalam pelaksanaan tes kebugaran yang mereka anggap tes kebugaran jasmani sudah masuk dalam proses pembelajaran sehari-hari, sehingga siswa menganggap tes TKJI menjadi suatu hal yang baru bagi mereka. Letak SDN Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi yang memiliki topografi berupa dataran tinggi berkapur dan tanah datar yang berdekatan dengan tepi sungai bengawan Solo tidak memiliki pengaruh sama sekali dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang dibuktikan dengan hasil perhitungan tes TKJI yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi memiliki hasil kurang sekali. Dikarenakan untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani baik harus melalui proses aktivitas fisik yang teratur bukan hanya dari proses pembelajaran saja.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali yaitu dengan nilai persentase 57,14%.

Saran

1. Bagi siswa sebagai informasi yang sangat berharga tentang kebugaran jasmaninya sehingga dapat dijadikan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih teratur untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya demi mencapai kehidupan yang lebih sehat dan bugar.
2. Bagi Guru PJOK, dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih memperhatikan siswa saat pembelajaran dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Sekolah harus lebih memperhatikan akan kegiatan siswa baik kegiatan *intrakurikuler* maupun

ekstrakurikuler, karena dengan kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, Ahmad Risqi. 2015. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD IT Utsman Bin Affan Kota Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : PPs Universitas Negeri Surabaya.
- Faqih, Ashadi. 2017. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : PPs Universitas Negeri Surabaya.
- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya : Unesa University Press.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Sugondo, Dendy. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penelitian Skripsi*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Restindo Mediatama : Jakarta.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.